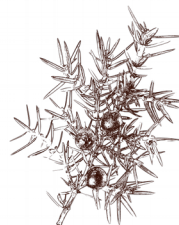




DIE ALTE TRADITION DES RÄUCHERNS

Kräuter für die
RAU(C)HNÄCHTE



Reinigung

Salbei – ist **die** klassische Reinigungspflanze beim Räuchern, sowohl energetisch als auch physisch (gegen Krankheitserreger).

Getrocknete Blätter lassen sich im Herbst wunderbar zu „Räucherzigarren“ rollen.

Wacholder – ist besonders keimtötend und damit vor allem während und nach Erkältungserkrankungen zur Reinigung der Schlafräume zu empfehlen. Außerdem fördert er Kontakt zur Erde.

Zum Räuchern eignen sich die Beeren und die Nadeln, aber bitte mit Bedacht sammeln, denn die Beeren brauchen mehrere Jahre zum Reifen. Außerdem steht er unter Naturschutz!

Minze – wirkt beruhigend bei Stress und Anspannung, klärt den Geist und hilft beim Einschlafen. Außerdem duftet sie wunderbar.

getrocknete Blätter bzw. die gesammelten Teereste vom Vorjahr

Rosmarin – ist eine Sonnenpflanze und hilft bei Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit - darum gehört auch sie in jede Räucherung in der dunklen Jahreszeit. Sie steigert die Zufriedenheit, fördert den Tatendrang und lässt positive Gegebenheiten sehen. In der Grippezeit sollte frau/man mehrmals die Woche die Schlafräume damit räuchern.

getrocknete Zweige und Äste

Thymian – löst sanft Ängste und eignet sich damit wunderbar für Kinder, die schlecht einschlafen oder gar schlecht träumen.

getrocknete Zweige und Äste

Koriander – wirkt anregend und erwärmend, vor allem auf das Gemüt. Er wirkt reinigend und klärend auf den Geist.

Samenkapseln frisch im Mörser zerstoßen.

weitere Vorschläge:

Beifuss, Königskerze, Meisterwurz, Lavendel, Myrrhe

Ausgleich

Kamille –sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit, sie fördert die Harmonie und Toleranz in der Familie und gibt den Kindern Geborgenheit. Sie duftet wunderbar.

Am Besten eignen sich die getrockneten und zerdrückten Blütenköpfe.

Rainfarn – ist leicht giftig und sollte während der Schwangerschaft gemieden werden! Er stärkt die Abwehr und den Selbstwert. Zusätzlich wirkt er vorbeugend gegen Spannungen.

Am Besten eignen sich die getrockneten und zerriebenen Blütenköpfe.

Holunder – sind eine kleine Opfergabe an die Göttin Holla. Sie helfen sich abzugrenzen und die eigene Lebensaufgabe zu finden bzw. zu erkennen. Gerade die Beeren riechen beim Verräuchern nach Schokolade und Karamell und sind daher bei Kindern sehr beliebt.

getrocknete Blüten und getrocknete Beeren

Alant – wird auch Sonnenwurz oder Elfenampfer genannt. Auch er ist eine starke Sonnenpflanze, die uns durch den Winter hilft, gegen Verzauberung schützt und den Selbstwert stärkt.

getrocknete Wurzel , frisch aufgerieben

Johanniskraut – die wohl bekannteste Sonnenpflanze, die vor allem bei Traurigkeit und bei Angst vor Dunkelheit ihre Stärken ausspielt.

getrockneten Blüten und Blätter

weitere Vorschläge:

Apfelschalen, Rose, Ingwer, Datteln, Rosinen

Stärkung und Schutz

Lärchennadel – die Lärche ist der einzige Baum, der seine Nadeln im Winter abwirft. Er steht damit für den Neuanfang zum Jahreswechsel.

Nadeln und Harz evtl. auch klein gehackte Zapfen

Baumharz – ist das Blut des Baumes und damit seine einzige Möglichkeit seine Wunden zu verschließen, Bakterien abzutöten und Schädlinge ab zu wehren.

An sich eignet sich jedes Baumharz, es sollte lediglich gereinigt sein.

ACHTUNG - die Kohle darf nicht zu heiß sein.

Fenchel – er wirkt tröstend und beruhigend, vor allem bei Kindern.

zerstoßenen Samen und falls vorhanden die getrockneten Blätter

Kardamon – er entspannt, bringt Ruhe und stärkt dabei das Selbstbewusstsein. Er zieht sanft aus einem Tief und beruhigt bei Überforderung.

Inhalt der Samenkapseln zerstoßen

Anis – schützt vor schlechten Träumen und bösen Blicken.

zerstoßenen Samenkapseln

Kreuzkümmel – er schenkt Mut und Kraft und unterstützt die Tatkraft für Veränderungen.

zerstoßenen Samenkapseln

Schafgarbe – darf als Schutzpflanze der Kinder auch nicht fehlen.

getrocknete Blüten und Blätter

weitere Vorschläge:

Weihrauch, Johanniskraut, Alant, Nelke